

三伏天头晕乏力吃不下饭

专家提醒:出现夏季综合征,饮食上注意这四点

今年40天“加长版”三伏天里,湿热交蒸达全年峰值。近日,南京鼓楼医院临床营养科门诊接诊了一位年龄30岁出头的程序员小张(化姓),自述头晕、乏力、吃不下饭,灌了几瓶冰可乐也不解渴,胃反倒胀得难受。量血压,偏低;看小便,深黄。临床营养科医师周蓓佳指出,这就是典型的夏季综合征——高温导致水分、电解质和蛋白质同步亏空,消化系统被迫降频,身体陷入越补越虚的怪圈。

通讯员 徐高峰

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



小张的问题究竟出在哪儿?周蓓佳告诉记者,当外界气温超过32℃、湿度超过60%,人体散热几乎全靠出汗。一天显性失水可达1.5~2升,而每500毫升汗液中就丢失1.5~2克盐分,以及钾、镁、钙等矿物质。与此同时,皮肤血管扩张帮助散热,胃肠血流量随之减少,消化酶分泌被压制,不想吃不是错觉,是身体在说:现在顾不上消化。

“患者小张只补纯水不补盐,只灌冷饮不补蛋白。”周蓓佳称,水进肠道后缺少钠离子锁定,很快被肾脏排出,反而带走更多电解质;而蛋白质摄入不足时,身体只能分解自身肌肉来供能。这就是越喝越渴、越歇越虚的根源。

那么此时饮食究竟该咋做才科学?专家支了几招:

第一招:补水要“调水”,而不是“灌水”。

夏季喝水的核心原则是:让水真正留在体内。周蓓佳说,轻度出汗建议饮用白开水,少量多次,每次100~150毫升;每日饮水量2000~2500毫升。

同时,出汗要补充电解质水,每升水加2克食用盐,或冲服口服补液盐Ⅲ。如果想要喝冰饮,也建议将冰饮在室温回温10~15分钟后再喝。

第二招:补足蛋白质,别让肌肉“悄悄蒸发”。

高温天气里,人体基础代谢率会升高5%到10%。意味着坐着不动,身体消耗的能量都比春秋多。如果饮食摄入不足,身体就开始分解自己的肌肉来供能。按每公斤体重1~1.2克蛋白质补充。以60公斤的人为例,一天需要72克左右蛋白质,其中一半以上要来自动物性食物。

第三招:巧选“一瓜一

豆”,补钾又锁水。

炎炎夏日解暑饮食具到南京人菜篮子里,少不了冬瓜和绿豆,每100克冬瓜含钾78毫克、钠仅1.8毫克;每100克绿豆含钾787毫克,是香蕉的三倍。周蓓佳推荐,冬瓜海带排骨汤、解暑绿豆汤都是不错的选择。

第四招:清淡≠吃草,少食多餐更明智。

夏季饮食真正的清淡是指烹饪方式少油少盐,而不是食材单一化的白粥配咸菜、凉面拌黄瓜。蒸鱼、白切鸡、凉拌豆腐、清炒时蔬,配上杂粮饭,这才叫清淡又够营养。

如果实在吃不下三餐正餐,也没必要硬撑。把一天拆成五到六顿小餐:上午加杯酸奶,下午添个水果或一小把坚果。总量不变,负担减轻,肠胃在低负荷下持续运转,反而比饿一顿、撑一顿更稳当。

重症肌无力老人骨折 接受高难度置换手术

扬子晚报讯(通讯员 陈燕 刘满生 记者 万凌云 姜天圣)60岁市民王女士不慎摔倒致肩部骨折,同时身患十年高血压、重症肌无力,长期服用激素,多重基础病让手术风险陡增。辗转多家医院评估后,她来到镇江三九医院关节外科就诊,经多学科协同诊疗,人工股骨头置换手术顺利完成,现已康复出院。

7月7日,王女士意外跌倒后右肩剧痛、活动受限,检查确诊右肱骨近端骨折,人工股骨头置换是恢复肩关节功能的优选方案。但她的身体状况给手术设置多重关卡:重症肌无力患者麻醉易诱发肌无力危象;长期激素用药造成骨质疏松,术中出血、术后感染、伤口难愈合风险显著升高;多年高血压也可能在围手术期引发血压剧烈波动,诱发心脑血管并发症。不少医疗机构因顾虑风险,未开展手术。

家属带着王女士来到镇江三九医院关节外科,医疗团队为其量身定制诊疗方案:术前调整药物平稳控制血压,优化重症肌无力围手术期用药,提前落实各类并发症预防举措,并制定完备应急处置流程。7月13日,手术如期开展,整个手术过程平稳。术后医护对王女士实行重点监护,经过持续照料,王女士肩部疼痛逐步缓解,各项身体指标回归平稳,肩关节活动功能稳步改善,达到出院标准。

科主任祁伟介绍,同时合并重症肌无力、长期激素使用史、高血压的肱骨近端骨折患者,属于手术高风险人群,术前全面评估、术中严密监护、术后规范康复每一环都不能松懈。专家提醒,中老年人群骨质普遍疏松,日常居家、出行谨防跌倒摔伤;患有高血压、肌无力等慢性疾病者,受伤后切勿拖延就诊,就诊时完整告知既往病史、长期服药情况,便于医生综合评估,制定安全稳妥的治疗方案。

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-52687099
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)

天热食欲差,常吃汤泡饭会伤胃吗

天气炎热,很多人都没啥胃口,食欲差,有时就汤泡饭随便应付一两顿。这时,可能会有长辈提醒,“汤泡饭,嚼不烂”,汤泡饭吃多了伤胃。汤泡饭软嫩顺滑,和易消化的白粥外观相似,为什么唯独它会损伤肠胃?这到底是老一辈的固有误区,还是实打实的健康隐患?

汤泡饭≠白粥,二者消化差异很大

很多人把汤泡饭和粥混为一谈,其实两者有本质区别。

粥是经过长时间熬煮,淀粉充分糊化,本身已极易

消化;而汤泡饭只是水和饭的简单混合,米粒内部依然坚硬。

汤泡饭因为水分多、口感滑,会让人本能地减少咀嚼,甚至“囫圇吞枣”。食物未经牙齿充分研磨和唾液淀粉酶的初步分解,就以大颗粒状态进入胃中,无形中给胃增加了巨大的机械消化负担。

常吃汤泡饭,悄悄加重胃部负担

汤泡饭之所以伤胃,核心问题不在于食材本身,而在于多数人的进食方式,长期食用会持续损伤肠胃功

能。

一方面,跳过口腔初步消化。进食的第一道消化工序在口腔,正常吃干饭需要反复咀嚼,唾液中的淀粉酶会提前分解米饭中的淀粉,减轻胃部压力。但汤泡饭顺滑易吞咽,大多数人简单嚼两三口就直接咽下,大块未分解的饭粒直接进入胃部,胃部只能超负荷蠕动研磨,长期如此极易引发胃胀、暖气、消化不良。

另一方面,汤水稀释胃液、降低消化效率。大量汤汁伴随米饭进入胃部,会直接稀释胃酸、消化酶的浓度。胃酸是消化食物、杀灭食物中有害菌群的关键,浓

度不足会导致食物消化速度变慢,长时间滞留胃部发酵产气,不仅容易出现腹胀、泛酸,还会降低营养吸收效率。

爱吃汤泡饭?记住这几个健康原则

如果偏爱汤泡饭的口感,不用完全忌口,掌握正确吃法就能减少肠胃损伤。

进食时务必细嚼慢咽,充分咀嚼米粒;尽量选用清淡汤底,避免重油重盐的浓汤;避免吃过烫的汤泡饭,防止刺激消化道黏膜;最重要的是杜绝长期、单一食用,搭配蔬菜、肉类均衡饮食,减少肠胃负担。 江苏疾控

三伏天,老人血管“中暑”变破腿

中医“清血管”化解下肢“肿痛痒黑烂”危机

下肢血管像“气球”,随着高温天的到来,也面临着“中暑”的风险——血管的急剧扩张,导致“气球”炸裂,肿痛痒黑破等症状出现或加重。最近半个月来,在南京“腿肿专病”门诊,接诊多例下肢血管“中暑”溃破紧急求医的患者。

高温天,老人5年黑肿腿变烂腿
有这样案例:静脉曲张多年,5年前腿开始肿胀、疼痛,每次都挂水、消炎。几年来,腿黑肿得发亮,有硬结,还发沉,行走困难。今年6月持续高温,他的腿突然红肿疼痛,不到一个月就出了二三个蚕豆大的溃破,挂水、换药却一直不愈合。

上海名中医王义成教授仔细观察老人腿部颜色,用手背测皮温,在腿部循经按压,发现有肌腱血栓,“烂腿”正是由此而来,就在他腿上画了几个硬币大的圈,让去医院检查。

腿部有血栓?老人子女原本很怀疑,但没想到彩超果然在画圈处查出了血栓!“王教授神了,我爸交给他治放心”。一段时间中医“清血管”后,老人腿肿消退,烂腿“收皮长肉”,甚至连血栓都不见了。

持续高温,当心中肢血管也“中暑”
王义成表示,高温让血管膨胀,“蚯蚓腿”更明显,容易胀破出

血,有研究,气温升1℃,小腿静脉压力增3%,腿径扩张2%~5%,压力高、皮肤胀薄,各种炎性物质更易渗出,就导致“肿痛痒黑烂”爆发。此外,夏天高温,血管扩张,血流变慢,出汗后身体脱水,血液浓度升高,更易形成血栓,若脱落还可能出致致命肺栓塞。

王义成强调,天然+不动+缺水=静脉曲张的“高危时刻”,单纯“活血通络”治标不治本,因为静脉曲张及其“肿痛痒黑烂”的根本原因是“深静脉瓣膜”功能的问题,简单说就是血管的“阀门”漏了。“奚氏清法”通过中医“清血管”的方式针对性祛

除炎症因子,彻底改善和恢复血管“功能”,“趁热治”还能事半功倍。

中医清血管,南京救腿医学高地

王义成师从奚九一教授,他“手诊”独到、号“腿脉”精准,甚至能摸到血栓。很多反复发作、久治不愈的“老烂腿”、动脉闭塞等患者被同行介绍送到他这里,他也被称为下肢血管病疑难杂症“把关人”。

目前,南京“腿肿专病”门诊,有王义成、张磊、柳国斌等名家坐镇,一站式解决了下肢肿痛痒黑破等治疗难题,成为南京的“救腿”新高地,10余年来帮助了上万名下肢肿痛痒黑烂患者。 赵雷

南京嘉信拍卖有限公司拍卖公告

受委托我司将对以下标的进行公开拍卖,公告如下:
一、标的:1.(南京长芦教学设备有限公司)征迁剩余废旧设备、物资一批。2.(南京长芦教学设备有限公司)征迁剩余苗木一批。3.(长芦中心社区居委会)征迁剩余废旧设备、物资一批。4.(长芦中心社区居委会)征迁剩余苗木一批。5.(王峰)征迁剩余废旧设备、物资一批。6.(王峰)征迁剩余苗木一批。以上标的1-6均为长芦中心社区环境综合整治工程项目(第1次)。7、南京溧科安达运营管理有限公司15辆公务用车,起拍价29.8万元。详情见南京市公共资源交易中心-国有资产处置栏目。
二、预展时间及地点:即日起在标的所在地进行预展(预约看样)。
三、拍卖时间及地点:2026年8月14日10时开始,中拍平台(标的1-6)。2026年8月28日15:00开始,南京市江东中路265号1247室或指定网络平台(标的7)。
四、报名时间及地点:自公告刊登之日起至2026年8月13日16时。本公司(标的1-6)。自公告刊登之日起至2026年8月18日止,本公司及交易中心网站(标的7)。
五、注意事项:标的1-6:①报名截止时间前将拍卖保证金交至本公司指定账户。②报名截止前在网络拍卖平台完成注册。逾期无法取得竞买资格。③未看样无法取得竞买资格。④竞买人需具备有效资质证书。
六、联系方式:南京嘉信拍卖有限公司南京市秦淮区光华东街1号10幢 电话:13913368272 夏先生
南京市公共资源交易中心 南京市江东中路265号B区2210室、2222室 电话:68505712 宗先生(标的7)
网址:http://niggzy.nanjing.gov.cn